



## 巴黎奥运“松弛感”带来的启示

2024年的巴黎奥运会落下帷幕,但那些令人热血沸腾的瞬间,和带给我的深刻启示,却依然让我难以忘怀。在众多精彩纷呈的比赛中,有一种被媒体称为“松弛感”的现象,给我留下了特别深刻的印象。

在赛场上,每一次胜利都离不开紧张的备战和高效的执行。然而,在巴黎奥运会上,我看到了一种不同寻常的“松弛感”。它并不是指运动员们在比赛中的轻敌或懈怠,而是一种在紧张备战之外,运动员们保持的内心平和与自信的状态。

在这些为国争光获奖的选手里面,00后已经成为本届奥运的主力军。他们与我们印象中总是不苟言笑、谦逊隐忍的奥运选手不同,00后参加奥运,完全是另外一种精神风貌。赛场上,他们享受运动,全力以赴;赛场外,他们鬼马精灵,自信张扬。动不动就甩出一个“爆梗”,

频频出圈,比赛、搞笑两手抓。例如,有奥运首金的“阿条姐”和“干饭哥”,有整顿泳池的潘展乐,有禁止内耗的郑钦文,还有轻松拿捏的全红婵。他们或许一开始不被人注意,又或是一开始就被寄予厚望,不管外界对他们什么态度,但他们却总能在决赛中以最佳状态亮相。这背后,是他们在预赛时能够恰到好处地松弛自己,不给自己过多的压力和负担。他们清楚地知道,预赛只是通往决赛的第一步,真正的考验还在后头。因此,他们能够在关键时刻调动起内心的力量,发挥出超乎寻常的实力。对他们来说,奖牌更像是一种“纪念品”。他们并不会因为拿不到奖牌而否定自己,能拿奖当然好,拿不到也不会过于遗憾。只要全力以赴,享受了比赛的过程,结果如何似乎并不是那么重要。这些孩子们,年纪小小,想法却都很通透,他们是在真正为自己而活。

这种“松弛感”还体现在运动员们对待失败的态度上。奥运赛场上,失败是难以避免的,但那些能够在失败中保持平和心态的运动员,往往能够更快地从失败中恢复过来,继续前行。我看到,有的运动员在失利后,并没有陷入深深的自责和沮丧,而是迅速调整心态,寻找失败的原因,并在下一场比赛中加以改进。这种“松弛感”让他们能够在失败中保持清醒的头脑,不被情绪所左右。

这种“松弛感”也给了我不少启示。在日常生活和工作中,我时常会因为一些小小的挫折或压力而感到焦虑和不安。然而,巴黎奥运会上运动员们的表现让我意识到,过度的紧张和焦虑并不能带来更好的结果。相反,适当的松弛和自信,才能让我在面对挑战时更加从容不迫。生活中的“松弛感”并不意味着懈怠和放任。它是一种智慧的选择,是在忙碌与闲暇之间找到平衡的艺术。只

有在适当地放松和调整之后,我们才能以更好的状态去迎接生活的下一个阶段。

此外,“松弛感”还意味着适当做减法。我们常常给自己过多的负担,作为80后,正是上有老下有小的尴尬年龄,不论是生活还是工作都追求平衡和完美,结果却让自己疲惫不堪。在竞争激烈的环境中,学会放下一些不必要的压力,为自己创造更多的情绪和情感空间,能让我们更加从容地应对工作和生活。

巴黎奥运会上的“松弛感”不仅是一种运动态度,更是一种生活智慧。它让我学会了如何紧张与松弛之间找到平衡,如何在失败与成功之间保持自信与冷静。如何在忙碌的生活中,找到属于自己的那份宁静与自由。让我们从巴黎奥运的“松弛感”中汲取智慧,让工作更高效,生活更美好。(吴丽萍)

### 夏日田家

吴炳乐

甲辰季夏花草盛,落日荷锄田野中。  
杨柳枝头蝉鸣闹,稻香田里荡蛙声。  
绿荷含苞珠帘卷,蜻蜓点水涟漪起。  
庭中圆瓜果艳,偷得闲日亦复楸。

### 鹭岛盛夏

陈撷方

夏日鹭岛绿意浓,碧波荡漾海风柔。  
白鹭栖息听音律,琴声海韵共鸣弦。  
椰树摇曳影斑驳,白帆点点映晚霞。  
渔灯闪烁人欢笑,海鲜飘香满街巷。

### 台风

周亚伟

风起云涌乱山河,浪涌如山摧城池。  
树倾楼摇惊人耳,惊雷闪电如银波。  
借问自然何为者,狂风暴雨无情多。  
倾城重建非难事,困境尤显团结强。  
风雨过后见彩虹,自强不息铸辉煌。

### 伏前炎夏

范承教

方辞夏至近伏天,酷热难消炎日悬。  
蝉鸣噪噪侵心脾,汗珠粒粒透衣衫。  
犬卧阶前伸舌喘,街边花卉尽枯焉。  
唯期暮雨降烦暑,清茶一盏透心凉。

## 巴黎奥运会

楚钦,一路走来,他们从未放松过对自己的要求;神枪手组合:黄雨婷、盛李豪,他们每一次举枪、每一次扣动扳机,都展现了“00后”无所畏惧的自信……其中,让我印象最深刻的是“中国飞鱼”潘展乐,年仅19岁的他人狠话不多,在万众瞩目下游出了惊人的46秒92的成绩,成功打破了男子100米自由泳的奥运会纪录,为中国游泳队乃至全球泳坛书写了精彩的一笔。这一速度不仅让观众席上的观众惊叹不已,也让现场的气氛瞬间达到了高潮,更让他成为名副其实的“飞鱼”级选手。

正所谓,“台上一分钟,台下十年功”,每一个成功的背后,都离不开日日

夜夜的不懈奋斗,在他们身上,看到的不仅是荣耀的加冕,更是对梦想的拼搏的见证。他们每一次的飞跃,都是对梦想的执着;每一次拼搏,都是对极限的超越;每一次配合,都是团队的默契;每一次的扣杀,都是对胜利的渴望;每一滴的汗水,都是最闪耀的星星。

每当看到五星红旗一次又一次在巴黎赛场升起,每当看到运动健儿们在赛场上拼搏的身姿和领奖台上喜悦的笑脸,我不禁为之动容与自豪。可想而知他们所付出的艰辛和努力,是常人难以想象的,正是这种坚持不懈、永不放弃的精神,让他们在赛场上绽放出最耀眼的光芒。(林玉梅)

## 感恩与绿色共舞

者,不仅为这片土地输送着源源不断的绿色电力,更以其独特的魅力,吸引海边游玩的游客前来探寻。

十多年的光阴,让我对公司充满了感激之情。晋江气电不仅为我提供了宝贵的工作机会,更在无形中培养了我对绿色低碳理念的深刻理解。在这里,我学会了新技术、新工艺,在致力于提高风电设备的运行效率与可靠性的同时,不忘保护我们赖以生存的地球家园。

骑行在风力发电机周边的海岸上,我总能感受到一种难以言喻的满足与幸福。这不仅是因为我身处于一个如此美

丽的环境中,更是因为我深知自己正在为这份美丽贡献着一份力量。

绿色能源、绿色发展、绿色生态。在未来的日子里,我将继续怀揣着对公司的感恩之心,投身于风电场的运维管理中,用实际行动去践行绿色低碳的生活方式,为守护这片美丽的土地贡献自己的一份力量。在美丽的乡村里骑行,在新能源的发展中感受生态之美,这将是令人心动的体验。(许春福)

